Dr. Clarence P. Davis über Gewichtsreduktion

Mit Diät, Medikamenten und Bewegung purzeln die Kilos

Yvonne B., Küsnacht ZH: Mein Gewicht beträgt zurzeit 85 Kilo, und dies bei einer Grösse von 168 Zentimetern. Mein Ziel, eine Gewichtsreduktion von mindestens 10 Kilo zu erreichen, gestaltet sich jedoch sehr schwierig. Meine Frage: Was können Sie mir empfehlen, und wie komme ich zu einem Medikament, das hilft? Was mache ich, wenn mein Hausarzt diese Therapie nicht unterstützt?



«Im Center modern Lifestyling in Zollikon ZH sind wir auf Gewichtsreduktion spezialisiert.»

Dr. Clarence P. Davis: Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, sollten Sie zunächst mit einem Arzt ein Beratungsgespräch führen und einen für Sie gangbaren Weg suchen. Dazu gehört in erster Linie eine Diät, ohne dass dabei auf energiereiche Nahrungsmittel verzichtet werden muss. Der Effekt der Diät kann weiter mit einem geeigneten Medikament wie zum Beispiel Reductil durchschnittlich um das Drei- bis Vierfache erhöht werden. Schliesslich kommt die körperliche Bewegung hinzu: dreimal wöchentlich 30 bis 45 Minuten. Das ist ein Kalorien-Killer und Fettverbrenner zugleich. Einen ersten Schritt in diese Richtung können Sie unternehmen, indem Sie zuerst den Selbsttest «Abnehmen – sind Sie bereit?» ausfüllen. Abrufbar unter www.reductip.ch oder gegen ein frankiertes und an Sie adressiertes C5-Kuvert bei Reductip, Postfach 2762, 6342 Baar, kostenlos bestellen. Die Ergebnisse geben Ihnen und Ihrem Arzt Aufschluss über Ihre Motivation und Einstellung und gegebenenfalls über Therapiemassnahmen. Wir erleben sehr häufig, dass Leute aus allen Teilen der Schweiz zu uns kommen, weil ihr Hausarzt bei der Gewichtsreduktion nicht kooperieren will oder kein offenes Ohr für die Gewichtsprobleme seiner Patienten hat. In unserem Center modern Lifestyling – wir sind ein auf die Gewichtsreduktion spezialisiertes Zentrum – hören wir das täglich. Wir können bestimmt zusammen mit Ihnen einen Weg finden, wie Sie Ihre überschüssigen Kilos zum Verschwinden bringen können.

Kathrin M., 55, Rapperswil SG: In den vergangenen zehn Jahren habe ich kontinuierlich zugenommen, obwohl ich meine Lebensweise nicht gross verändert habe. Ist das normal?

Dr. Clarence P. Davis: Leider entspricht das dem Normalfall. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat aufgezeigt, dass Übergewichtige, die sich nicht um ihr Gewicht kümmern, pro Jahr durchschnittlich 1,5 Kilo zunehmen. Das macht in zehn Jahren 15 Kilo. Es gibt aber auch bestimmte Phasen im Leben, die mit einer Gewichtsveränderung einhergehen können. So erleben viele Frauen nach der Menopause einen Gewichtsschub. Dieser ist allerdings in den seltensten Fällen den Hormonen anzulasten, die sie möglicherweise von ihrem Hausarzt oder Gynäkologen als Therapie gegen Welchseljahrbeschwerden erhalten. Zumeist steckt hinter dieser Gewichtszunahme die nachlassende Hormonproduktion in den Eierstöcken. Die Östrogenproduktion ist für etwa 10 bis 15 Prozent des Grundumsatzes verantwortlich. Durch das Versiegen der Östrogene verbraucht der Körper weniger Kalorien als vorher, was bei gleich bleibender Nahrungszufuhr und dem gleichen Bewegungsmuster naturgemäss zu einer Gewichtssteigerung führt.

ZECKENSAISON – ACHTUNG IN RISIKOGEBIETEN





Zecken, die **LYME-BORRELIOSE** übertragen, kommen vor allem in den rot eingefärbten Gebieten vor. Lyme-Borreliose ist eine bakterielle Erkrankung. Symptome: von einer Rötung bis zu Parkinson-Symptomen. Lyme-Borreliose kann mit Antibiotika behandelt werden. Eine Impfung ist noch nicht möglich. «In diesem Jahr gibt es nach dem warmen Winter eher viele Zecken», sagt Spezialist Dr. Norbert Satz. «Aber Grund zu Panik besteht sicher nicht!»

Frühsommer-Meningo-Enzephalitis FSME: Hellgrüne Regionen sind Risikogebiete, dunkelgrüne Gebiete Hochrisikogebiete. FSME ist ein Virus, das im Extremfall zum Tod führen kann. Medikamente gegen die Krankheit gibt es keine, eine Impfung kann aber Schutz bieten. Mehr Informationen über Zecken, ihr Vorkommen und Schutzmassnahmen gibts auf der Internetsite von Zeckenspezialist Dr. Norbert Satz: www.zecken.ch oder www.bag.admin.ch.